

BREMEN MARATHON

19.09.2010

Jetzt wo die Tage wieder deutlich kürzer werden, mein Erfolg an der Weser schon eine Weile zurückliegt, die ersten Folgerennen bereits wieder absolviert wurden und der nächste Marathon schon in Planung ist, bzw. bei Erscheinen dieses Magazins hoffentlich erfolgreich hinter mir liegt, bietet es sich an auf die tollen Tage rund um den Bremen Marathon noch mal zurückzublicken.

„Der nächste Mainzer Sieg in Bremen“ titelte die Bremer Tageszeitung Weser-Kurier am Montag nach meinem Sieg beim Marathon in der Hansestadt. Am Tag zuvor hatten bereits die 05er das Bremer Weserstadion als Sieger verlassen. Doch der Reihe nach... der Marathonteilnahme ging eine rundum gelungene Vorbereitung voraus. Die Achillessehnenprobleme in der ersten Jahreshälfte waren vergessen und schon die Vorbereitungsäufe in Obertshausen, Bellheim und Hochheim zeigten mir, dass die Reise Richtung neue Bestzeit gehen kann. Auch die langen Trainingsläufe von erstmals bis zu 38 Kilometern gelangen nahezu spielend. Da fiel die Wahl des Marathons schon deutlich schwerer. Eine vermeintlich schnelle Strecke, wie Köln oder



Berlin, oder wieder Bremen, wellig, kurvig, aber bei Mutter ums Eck.

Das Ergebnis ist bekannt, am 19.09.2010 stand ich um 9 Uhr an der Startlinie zwischen dem Bremer Roland und dem historischen Rathaus. Der Startschuss ertönte und von Beginn an zimmerten wir ein Höllentempo auf das Kopfsteinpflaster. Die ersten Kilometer machte der spätere Dritte Oliver Sebrantke das Tempo. Der spätere Zweite Sebastian Hanelt und ich hängten uns dran. Nach Kilometer eins folgte der erste Straßentunnel mit Gefälle und Steigung und gleich darauf kam die nächste kleinere Rampe an den Wallanlagen. Diese kurzen giftigen Anstiege verfolgen einen hier auf der ganzen Strecke. Allein die Weser oder ihre Seitenarme wurden 5mal

überquert. Es folgten weitere Brücken, Unterführungen, Deiche, hier und da mit Kopfsteinpflaster, ja sogar ein Restaurant wurde durchquert. Laufend rauf und runter. Einzelnen nichts Wildes, aber in der Summe ganz schön kraftraubend.

Kilometer 4 passierten wir noch gemeinsam und eigentlich waren wir uns einig, dass dieses Höllentempo für jeden von uns eine Nummer zu schnell war. Sich die Blöße zu geben und Tempo rauszunehmen wollte jedoch keiner. Was machte ich also, als laufender Irrer oder irrer Läufer(?) – ich übernahm die Führung und erhöhte noch mal das Tempo. Ja, liebe Leser, eine solche Harakiritaktik findet ihr in keinem noch so guten Greif- oder Steffnylaufratgeber – zumindest nicht bei Kilometer 5. Mit dem Wissen, dass das auch mächtig in die Hose gehen könnte, rannte ich dem Führungsfahrzeug hinterher. Bei Ki-

lometer 15 auf dem Weserwehr, überquerte ich mich erstmals um. Hanelt lag etwa 30 Meter hinter mir, Sebrantke und ein weiterer Läufer noch mal ein gutes Stück dahinter. Die Halbmarathonmarke passierte ich in 01:13 Std., vor dem Rennen hatte ich max. 1:15:30 Std. eingeplant. Gleich danach ging es zur Abwechslung mal auf sandigem Untergrund durch den Rhododendronpark, dessen Pflanzenvielfalt mich in diesem Moment herzlich wenig interessierte, weiter Richtung Universum Bremen, einem Wissenschafts-Erlebniszentrum, dessen ovaler Bau, mit 40.000 Edelstahl-schindeln, an einen gigantischen Walfisch erinnert. Sonst durchaus interessant, an diesem Tag gehörte es zur Kategorie „am Ar... vorbei“. An wen, liebe Marathonmarathonveranstalter richtet sich eigentlich die Aussage in der Ausschreibung „Sie laufen an allen Sehenswürdigkeiten der





Stadt vorbei"? Selbst der 5 Stundenläufer hat wahrscheinlich mehr mit sich selbst zu kämpfen, als Kirchen, Museen und sonst was genauer zu betrachten.

Bei Kilometer 30 folgte mit der Himmstraße noch mal ein richtig langer Kopfsteinpflasterabschnitt, die Strecke verlief nun wieder Richtung Weser. In der Überseestadt, einem alten Handelshafenquartier, welches derzeit in ein Lifestyle-Wohnviertel umgebaut wird, ging es mal wieder über eine Rampe durch das schon angesprochene Restaurant in einem umgebauten Hafenspeicher. Jetzt ging es parallel zur Weser am Ufer entlang. Bei Kilometer 35 hatte meine Mutter den Moderator eines auf der Weser stattfindenden Drachenbootrennens überredet, mich übers Mikro anzufeuern. Nach dem Passieren des Weserstadions folgte noch mal eine richtig fiese Rampe, um vom unteren Weserfußweg auf die oberhalb des Deiches gelegene Strasse zu gelangen. Die Rampe hatte vielleicht dreißig Meter, ähnlich wie die Steigung am Mainzer Bootshaus zur Eisenbahnbrücke hoch, nix wildes, aber bei Kilometer 39 braucht das kein Mensch. Nun hatte

ich meinen Tiefpunkt, das anfängliche Höllentempo rächte sich und hatte sich dafür noch Unterstützung von einem böigen Gegenwind geholt. Der Radfahrer, der mich das ganze Rennen begleitet hatte, schrie mich an jetzt nicht schlapp zu machen – es half halbwegs, nicht mehr ganz so flott schaffte ich es bis zu den ersten Häusern der Innenstadt, die wieder Schutz vor dem Wind boten. Noch einmal ging es durch den schon anfangs durchlaufenen Straßentunnel, diesmal von der anderen Seite, dann rechts rum in die Fußgängerzone auf die lange Zielgerade. Hier war im Gegensatz zum früheren Zieleinlauf an der Bremer Messe richtig gute Stimmung. Ich drehte mich noch mal um, mein Verfolger war noch nicht zu sehen, ich riss die Arme hoch, eierte dem Ziel entgegen und durchschritt in 02:31:39 Stunden als Sieger das Zielband. Ohne mir auch nur einen Moment zum Durchschnaufen zu lassen stürmten Reporter und Fotografen auf mich ein und stellten mir Fragen, wie sie nur Nicht-Läufer stellen können. Auf allerhöflichste Art und Weise erbat ich mir ein wenig Ruhe, Ok – ich bin kurz ausgerastet,

feierte erstmal mit meiner Mutter und beantwortete dann in aller Gelassenheit auch die blödeste Frage. Bei der Siegerehrung stellte man mich, wegen des schon erwähnten 05 Sieges als Mainzer Doppelsieger vor. Netterweise und unter lautem Gejohle des Publikums gab man mir über Mikrofon noch Gelegenheit klarzustellen, dass ich es eher mit „Alaaf“ statt „Helau“ halte. Was kam danach – es folgten in der Woche darauf noch einige Presseinterviews, ein Schnitzelessen mit einigen aus dem Laufteam, ein Haufen Glückwünsche und

ein dicker Umschlag voller Zeitungs- und Zeitschnittchen. Zudem ist da nach wie vor der absolute Spaß und Genuss am Laufen, gepaart mit einer Prise Ergeiz und Wahnsinn.
Martin Skalsky



eRIDE TRAINER

eRide



- Die einzigartige eRide-Sohlenkonstruktion ermöglicht einen flachen Fussaufsatz und dynamisches Laufen
- Die innovative eFit-Konstruktion bietet eine anatomische Passform und höchsten Tragekomfort
- eRide Trainer, Dein neuer leichtgewichtiger Trainingspartner, für allerhöchste Ansprüche

eRIDE SERIES - RUN NATURAL FAST.

scott-sports.com

